

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ СШОР «Юность»



К.В. Дыбенко

2022 год

**ГODOVOЙ  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ  
ПЛАН  
МАУ СШОР "Юность"  
на 2022-2023  
тренировочный год**

г. Радужный 2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

МАУ СШОР «Юность» города Радужный учреждение физкультурно-спортивной направленности.

**Основной целью деятельности учреждения является реализация программ:**

- Программа спортивной подготовки по виду спорта самбо;
  - Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
  - Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс;
  - Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг;
  - Программа спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг;
  - Программа спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай;
  - Программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
  - Программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
  - Программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
  - Программа спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
  - Программа спортивной подготовки по АС по виду спорта легкая атлетика (среди лиц с поражением ПОДА);
  - Программа спортивной подготовки по АС по виду спорта настольный теннис (среди лиц с поражением ПОДА);
- Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (предспортивные этапы) по видам спорта: самбо, дзюдо, бокс, кикбоксинг, настольный теннис, художественная гимнастика, шахматы, волейбол, баскетбол, спортивная акробатика.

Программы спортивной подготовки по видам спорта разработаны и реализуются в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации»;
- Приказами Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки» по культивируемым видам спорта в учреждении.
- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

## **Сведения по видам спорта**

### **Вид спорта САМБО**

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года).

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
  - общие знания об антидопинговых правилах;

На тренировочном этапе (4 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства самбистов, к которым относятся:

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "самбо";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений), этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений):

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов

- отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
  - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "самбо";
  - знание антидопинговых правил;
  - сохранение здоровья.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего этапа обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении спортивного врача.

**Система спортивного отбора включает:**

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Достижение указанной цели зависит:**

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

*Таблица 3*

Разделы спортивной	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Тренировочный	Этап	Этап

подготовки	подготовки	этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
		до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка(%)	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
Техническая подготовка(%)	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
Тактическая подготовка(%)	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
Психологическая Подготовка (%)	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка(%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5

**Примерный годовой тренировочный план по самбо на 52 недели:**

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства весь период
	1-й	2-й	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	100	142	154	200	140
Специальная физическая подготовка	39	62	134	186	236
Техническая подготовка	112	128	186	218	258
Тактическая подготовка	32	44	88	136	188
Психологическая подготовка	9	12	26	40	56
Теоретическая подготовка	12	20	26	40	46
Зачетные требования (контрольные нормативы)	8	8	10	12	12
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий				

Врачебный контроль	Постоянно				
Общее количество часов (в год)	312	416	624	832	936

### Вид спорта ДЗЮДО

**Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд округа, города, Российской Федерации;
- подготовка спортивных судей по дзюдо из числа занимающихся.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию дзюдоистов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам спортивной подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, не нарушая общих подходов.

**При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:**

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки дзюдоиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в дзюдо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало, и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

**Этап начальной подготовки (ЭНП).**

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение спортивного врача.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, - гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики вида спорта "дзюдо";
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На этапе НП приоритетными является физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тактики и техники дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитания черт спортивного характера.

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации);**

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

#### **На тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "дзюдо";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "дзюдо";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.



### **Задачи и преимущественная направленность:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	54 - 60	49 - 53	36 - 40	23 - 27	17 - 21	15 - 19
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 22	16 - 20	25 - 29	38 - 42	47 - 51	50 - 54
Техническая, тактическая подготовка (%)	20 - 26	24 - 28	28 - 32	28 - 32	23 - 27	22 - 26
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	2 - 6	3 - 7	3 - 7	3 - 7	5 - 9	5 - 9

### **Вид спорта БОКС**

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

#### **Этап начальной подготовки**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "бокс";

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

### **Тренировочный этап**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "бокс";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "бокс";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

### **По развитию спорта высших достижений:**

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "бокс";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

### **Освоение программы спортивной подготовки в учреждении состоит из 4 этапов:**

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);

- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе, минимальный возраст которых 12 лет, выполнивших приемные нормативы для зачисления на данный этап.

Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Программа спортивной подготовки на тренировочном этапе рассчитана на пять лет.

Группы ЭССМ формируются из спортсменов, минимальный возраст которых 14 лет, выполнивших разряд не ниже КМС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на весь период без ограничений.

Группы ЭВСМ формируются из спортсменов, выполнивших спортивное звание мастер спорта России (МС).

#### Соотношение объемов тренировочного процесса по виду подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «БОКС»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период	Весь период
<b>Общая физическая подготовка (%)</b>	32-35	22-25	20-22	15-17	12-14	9-10
<b>Специальная физическая подготовка (%)</b>	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18 - 22
<b>Технико-тактическая подготовка (%)</b>	36-42	38-43	35-41	33-40	31-39	30 - 38
<b>Теоретическая и психологическая подготовка (%)</b>	3 - 4	1-5	3-5	3 - 5	3-5	5-7
<b>Тактическая подготовка (%)</b>	1-4	2-7	5-15	13-17	17-20	19-22
<b>Психологическая (%)</b>	1-4	1-5	2-5	2-5	2 - 5	2 - 5

## Вид спорта КИКБОКСИНГ

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- поэтапное обучение по программе спортивной подготовки;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Содержание Программы учитывает особенности подготовки воспитанников по кикбоксингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (point-fighting).
2. Лайт-контакт (легкий контакт).
3. Фулл-контакт (полный контакт).

4. Фулл-контакт с лоу-кик.
5. К-1.
6. Сольные композиции.

Спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства-без ограничений.

#### **Этап начальной подготовки (ЭНП)**

Основная цель занятий начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

На этапе НП осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

#### **Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг;
- общие знания об антидопинговых правилах;

**Тренировочный этап (ТЭ)** На тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кикбоксеров, к которым относятся:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;
- формирование спортивной мотивации;
- знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально

возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки кикбоксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР, в пределах объема часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, а также контрольные и переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

### Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33	25 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	18 - 24
Техническая, тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34	30 - 38
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	4 - 5	5 - 6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

### Вид спорта КИОКУСИНКАЙ

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в спортивном учреждении.

Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе.

Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Занимающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

**Цель программы** – развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий киокусинкай.

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "киокусинкай";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "киокусинкай";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "киокусинкай";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивног

			специализации)		спортивног о мастерства	о мастерства
	До года	Свы ше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	4-5	6	6
Общее количество часов в год	208	312	416	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	156-208	208	208-260	312	312

### **Вид спорта ПАУЭРЛИФТИНГ**

**Основными задачами реализации Программы по виду спорта пауэрлифтинг являются:**

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в силовом троеборье, освоение правил вида спорта, изучение опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт освоения технического и тактического арсенала во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов спортивного совершенствования;



- подготовка из числа занимающихся инструкторов по физической культуре и судей по виду спорта «пауэрлифтинг».

#### **Программа направлена на:**

- создание условий для физического образования, воспитания и развития юных спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - пауэрлифтинг;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в спортивные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа спортивной подготовки направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики пауэрлифтинга, достаточно высокого уровня, развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки обучающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму;
- овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность.

Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Пауэрлифтинг обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают функциональные возможности организма.

Пауэрлифтинг (Силовое троеборье) состоит из трех упражнений:

- приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток);

-жим штанги лежа на горизонтальной скамье;

-тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

**Результатом реализации Программы является:**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "пауэрлифтинг";
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном **этапе (спортивная специализация):**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "пауэрлифтинг";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "пауэрлифтинг";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "пауэрлифтинг";
- знание антидопинговых правил.

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20
Специальная физическая подготовка	25-40	30-45	35-50	40-55	45-60
Техническая подготовка (%)	5-10	5-10	10-15	15-20	15-20
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-5
Тактическая подготовка (%)	-	-	1-2	2-7	2-5
Психологическая подготовка(%)	1-2	1-2	2-5	2-5	2-5

**Вид спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

*Художественная гимнастика* - ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике - это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и в пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личностного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в художественной гимнастике играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, возрастным и т.д.).

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсменов.

Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

*Многолетнюю подготовку спортсменов принято делить на 4 этапа:*

I – этап начальной подготовки занимающихся от 6 до 7 лет;

II – тренировочный этап (этап специализированной подготовки) занимающихся 8-12 лет;

III – этап углубленной подготовки для перспективных гимнасток 13-15 лет;

IV – этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства для одаренных гимнасток 13 лет и старше, вплоть до окончания спортивной карьеры.

**Результатом реализации программы является:**

***На этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание личностных качеств, необходимых для занятий спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта «Художественная гимнастика».
- Общие знания об антидопинговых правилах;
- участие в официальных спортивных соревнованиях.

***На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Художественная гимнастика»;
- повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта в достижении стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Художественная гимнастика»
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в художественной гимнастике;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- знание антидопинговых правил.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния спортсменки;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменок;
- формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме Программу подготовки и успешно выполнившие требования промежуточной аттестации, переводятся на следующий этап (год обучения) приказом директора Учреждения по решению тренерского совета Учреждения. Спортсмены по итогам тренировочного года не выполнившие требования промежуточной аттестации могут продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

**Структура тренировочного процесса в художественной гимнастике**

Разделы подготовки	ЭНП		ТЭ					ССМ			ВСМ
	1 год	2год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	3год	
Теоретическая подготовка	5	5	25	38	38	53	53	65	65	70	70
Общая физическая подготовка	130	170	180	200	200	225	225	135	190	160	160
Специальная физическая подготовка	126	180	180	180	180	215	215	250	300	300	300
Спортивно-техническая подготовка	26	28	145	210	210	234	234	180	180	200	200
Психологическая подготовка	8	8	25	41	41	53	53	65	65	70	70
Тактическая подготовка	5	5	25	41	41	53	53	65	65	78	78
Контрольные испытания Восстановительные	6	8	25	39	39	56	56	115	115	170	170
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	61	60	75	75
Участие в соревнованиях (количество)	6	12	19	31	31	47	47	104	104	125	125
Всего часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
Общее количество часов	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>

### Вид спорта ШАХМАТЫ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "шахматы";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки

**На тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "шахматы";
- повышение уровня технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "шахматы";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер

- безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
  - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "шахматы";
  - знание антидопинговых правил;
  - сохранение здоровья спортсменов.

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	10 - 16	8 - 14	4 - 8	4 - 6	4 - 6	4 - 6
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6
Техническая подготовка (%)	27 - 29	27 - 28	30 - 32	32 - 34	31 - 33	30 - 32
Теоретическая подготовка (%)	14 - 16	14 - 15	32 - 35	33 - 36	32 - 34	33 - 36
Тактическая подготовка (%)	26 - 31	21 - 24	18 - 20	18 - 20	20 - 22	18 - 20
Психологическая подготовка (%)	20 - 22	28 - 29	10 - 14	8 - 10	9 - 11	10 - 12

**Распределение программного материала**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	32	42	18	26	44
Специальная физическая подготовка	-	-	18	26	44



Техническая подготовка	86	98	140	194	328
Теоретическая подготовка	46	62	150	204	360
Тактическая подготовка	80	96	84	112	196
Психологическая подготовка	60	110	50	54	110
Зачетные требования	8	8	8	8	10
<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>1092</b>

## **Вид спорта ВОЛЕЙБОЛ**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- рост объема интегральной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и пятый годы);
- этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды);
- этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

### **на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «волейбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

### **на тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «волейбол»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

### Годовой план спортивной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Общая физическая подготовка	68	76	118	120	124	156	156	148	104
Специальная физическая подготовка	30	50	54	60	68	124	124	120	242
Техническая подготовка	52	58	96	118	130	224	224	214	308
Теоретическая подготовка	9	12	16	18	20	24	24	24	34
Тактическая подготовка	22	48	52	68	88	158	158	148	252
Психологическая подготовка	6	10	10	14	14	22	22	20	34
Интегральная подготовка	39	50	62	62	68	114	114	96	160
Зачетные требования	8	8	8	8	8	10	10	10	10
<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>780</b>	<b>1144</b>

### Вид спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» учитываются при:

-составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа;

-составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Этап начальной подготовки

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

**Соотношение объемов тренировочного процесса  
по видам спортивной подготовки  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	79-85	84-91	70-76	74-80	72-78	70-76
1.1	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
2	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10

3	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	-	2-4	3-5	4-6	5-7
4	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-5	6-7	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156-208	156-260	312-364	468-624	468-728	468-728	468-728

#### Содержание и организация тренировочного процесса и спортивной подготовки в МАУ СШОР «Юность»

Основными формами тренировочного процесса и спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

### **Режим работы**

Тренировочный процесс проводится согласно расписанию тренировочных занятий, утвержденному директором спортивной школы.

Тренировочные занятия начинаются с 08.30 ч., оканчиваются в 21.15 ч.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки по видам спорта и спортивно - оздоровительных программ с населением различного возраста по общей физической подготовке, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х часов;
- на этапе начальной подготовки первого года – 2-х часов;
- на этапе начальной подготовки второго года – 3-х часов;
- на тренировочном этапе – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

В целях улучшения спортивных результатов занимающихся, для более качественной подготовки спортсменов, еженедельно (пятница) проводятся совместные тренировки, «день борьбы», «день бокса» в субботу игровые дни, дни посещения тренажерного зала, саун, бассейна и т.д.

### **Формирование групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов спортивной подготовки по программам спортивной подготовки**

<b>Вид спорта</b>	<b>Этапы</b>	<b>Периоды</b>	<b>Минимальная Наполняемость</b>	<b>Объем тренировочной нагрузки</b>
Самбо	СОЭ	6	15-30	6
Самбо	ЭНП-1	10-11	14	6
Самбо	ЭНП-2	11-12	14	8
Самбо	ТЭ-1	13-14	12	12
Самбо	ТЭ-2	14-15	10	12
Самбо	ТЭ-3	15-16	8	16

Самбо	ТЭ-4	16 и старше	8	16
Самбо	ЭССМ	14 и старше	4	28
Дзюдо	СОЭ	6 и старше	14-30	6
Дзюдо	ТЭ-1	11-12	10	6
Дзюдо	ТЭ-2	12-13	8	8
Дзюдо	ТЭ-3	12-14	10	10
Дзюдо	ТЭ-4	13-15	8	12
Бокс	СОЭ	6-9	15-30	6
Бокс	ЭНП-1	10-11	12	4,5
Бокс	ЭНП-2	11-12	12	6
Бокс	ЭНП-3	12-13	12	8
Бокс	ТЭ-1	12-14	10	10
Бокс	ТЭ-2	13-15	10	12
Бокс	ТЭ-3	14-16	8	14
Бокс	ТЭ-4	15-18	8	16
Бокс	ЭССМ	15 и старше	4	24
Кикбоксинг	СОЭ	6-9	15-30	6
Кикбоксинг	ЭНП-1	10-11	14	6
Кикбоксинг	ЭНП-2	11-12	14	6
Кикбоксинг	ЭНП-3	12-13	12	9
Кикбоксинг	ТЭ-1	13-14	10	12
Кикбоксинг	ТЭ-2	14-15	10	12
Киокусинкай	ЭНП-3	12-13	12	9
Киокусинкай	ТЭ-1	13-14	10	12
Пауэрлифтинг	ТЭ-1	16-17	7	10
Пауэрлифтинг	ТЭ-2	17-18	7	11
Пауэрлифтинг	ЭССМ	16 и старше	6	18
Лыжные гонки	ЭНП-2	10-11	14	9
Лыжные гонки	ЭНП-3	11-12	14	9
Лыжные гонки	ТЭ-2	13-14	10	14
Лыжные гонки	ТЭ-3	14-15	10	16
Лыжные гонки	ТЭ-4	15-16	10	16
Волейбол	СОЭ	12 и старше	12-20	6
Волейбол	ЭНП-2	10-11	14	6
Волейбол	ЭНП-3	11-12	14	8
Волейбол	ТЭ-1	15-18	14	9
Волейбол	ТЭ-5	15-18	12	15
Баскетбол	СОЭ	13 и старше	14	6

Художественная гимнастика	ЭНП-1	6-7	14	6
Художественная гимнастика	ТЭ-1	8-9	10	12
Художественная гимнастика	ТЭ-2	10-11	10	15
Художественная гимнастика	ТЭ-3	11-12	8	15
Художественная гимнастика	ТЭ-5	12-18	8	18
Шахматы	СОЭ	5	20-30	4-6
Шахматы	ЭНП-2	7-9	12	8
Шахматы	ТЭ-1	8-10	10	9
Шахматы	ТЭ-3	10-12	8	9
Шахматы	ТЭ-4	11-18	8	10
АФК	СОЭ	без ограничений	8	6
АС (настольный теннис)	ЭНП-1	без ограничений	8	6
АС (легкая атлетика)	ТЭ-3	без ограничений	5	12

**Нормативы количества тренировочных занятий в тренировочном году**  
(общее количество в неделю)

№	Вид спорта	Количество тренировок в неделю					
		СОЭ	ЭНП-1	ЭНП 2-3 год	ТЭ 1-2 год	ТЭ 3-5 год	ЭССМ
1	<b>Самбо</b>	3	3	3-4	4-5	6	6
2	<b>Дзюдо</b>	3	3	3-4	4-5	6	
3	<b>Кикбоксинг</b>	3	3	3-4	4-5	6	
4	<b>Бокс</b>	3	3	3-4	4-5	6	6
5	<b>Пауэрлифтинг</b>				4-5	6	
6	<b>Киокусинкай</b>			3-4	3-4		
7	<b>Волейбол</b>			3-4		5-6	
8	<b>Баскетбол</b>					4-5	
9	<b>Настольный теннис</b>			3			
10	<b>Шахматы</b>	2	3	3-4	4-5	4-6	
11	<b>Лыжные гонки</b>			4-5	4-6	5-6	



12	Художественная гимнастика		3	4	5	5-6	
13	АФК	3					
14	АС		3		5		

**НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП  
по программам спортивной подготовки**

Наименование группы	Уровень и этапы подготовки занимающихся	Кол-во групп	Кол-во занимающихся в группе по норме	Всего занимающихся
<b>Самбо</b>				
ЭНП	1	5	14	70
ЭНП	2	7	14	98
ТЭ	1	6	12	72
ТЭ	2	2	10	20
ТЭ	3	7	10	70
ТЭ	4	2	8	16
ЭССМ	1	1	2	2
<b>ИТОГО</b>		<b>30</b>		<b>348</b>
<b>Дзюдо</b>				
ТЭ	1	1	10	10
ТЭ	2	1	10	10
ТЭ	3	1	8	8
ТЭ	4	1	8	8
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>		<b>36</b>
<b>Бокс</b>				
ЭНП	1	1	14	14
ЭНП	2	4	12	48
ЭНП	3	1	12	12
ТЭ	1	4	10	40
ТЭ	2	2	10	20
ТЭ	3	3	8	24
ЭССМ	1	1	4	4
<b>ИТОГО</b>		<b>16</b>		<b>162</b>
<b>Кикбоксинг</b>				
ЭНП	1	1	14	14
ЭНП-3	1	2	12	24
ТЭ	1	1	12	12

ТЭ	2	1	10	10
ТЭ	3	1	10	10
ТЭ	4	1	10	10
<b>ИТОГО</b>		<b>7</b>		<b>80</b>
<b>Киокусинкай</b>				
ТЭ	1	1	10	10
ТЭ	3	1	10	10
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>		<b>20</b>
<b>Пауэрлифтинг</b>				
ТЭ	2	2	7	14
ЭССМ		1	6	6
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>		<b>20</b>
<b>Лыжные гонки</b>				
ЭНП	1	1	14	14
ЭНП	3	2	14	28
ТЭ	2	1	10	10
ТЭ	3	1	10	10
ТЭ	4	1	10	10
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>		<b>72</b>
<b>Волейбол</b>				
ЭНП	2	1	14	14
ЭНП	3	1	14	14
ТЭ	1	1	14	14
ТЭ	5	1	12	12
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>		<b>54</b>
<b>Художественная гимнастика</b>				
ЭНП	1	2	14	28
ТЭ	1	1	10	10
ТЭ	2	1	10	10
ТЭ	3	1	8	8
ТЭ	5	1	8	8
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>		<b>64</b>
<b>Спорт лиц с поражением Опорно-двигательного аппарата (легкая атлетика, настольный теннис)</b>				
ЭНП	1	1	8	8
ТЭ	3	1	5	5
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>		<b>13</b>
<b>Шахматы</b>				

ЭНП	2	2	12	24
ТЭ	1	1	10	10
ТЭ	3	2	8	16
ТЭ	4	1	8	8
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>		<b>58</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>86</b>		<b>927</b>

**НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП  
по организации и проведению спортивно-оздоровительных работ (СОЭ)**

Наименование группы	Уровень и этапы подготовки занимающихся	Кол-во групп	Кол-во занимающихся в группе по норме	Всего занимающихся
<b>САМБО</b>				
СОЭ	1-3	15	15	225
<b>ИТОГО</b>		<b>15</b>		<b>225</b>
<b>ДЗЮДО</b>				
СОЭ	1	4	14	56
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>		<b>56</b>
<b>БОКС</b>				
СОЭ	1-3	6	15	90
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>		<b>90</b>
<b>КИКБОКСИНГ</b>				
СОЭ	1-3	4	15	60
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>		<b>60</b>
<b>ШАХМАТЫ</b>				
СОЭ	1-3	3	20	60
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>		<b>60</b>
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>				
СОЭ	1-3	3	12-20	39
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>		<b>39</b>
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>				
СОЭ	1	1	14	14
<b>ИТОГО</b>		<b>1</b>		<b>14</b>
<b>БАСКЕТБОЛ</b>				
СОЭ	1	1	14	14
<b>ИТОГО</b>		<b>1</b>		<b>14</b>
<b>ОТДЕЛЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>				

<b>СОЭ</b>	1-3	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>4</b>		<b>32</b>
<b>СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА</b>				
<b>СОЭ</b>	1	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>30</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>		<b>30</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>43</b>		<b>620</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО  
 для групп начальной подготовки первого года (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	100	9	9	9	9	8	8	9	8	8	8	7	8
2.	Специальная физическая подготовка	39	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	2	2
3.	Техническая подготовка	112	9	10	9	9	10	10	9	9	10	9	9	9
4.	Тактическая подготовка	32	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
5.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1			1		1	1	1	1
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>по согласованию</b>												
9.	Зачетные требования	8		2	2					2	2			
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		312	26	29	29	27	25	25	27	26	29	24	22	23

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО  
 для групп начальной подготовки 2 года (8 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>142</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	12
2.	Специальная физическая подготовка	<b>62</b>	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5
3.	Техническая подготовка	<b>128</b>	11	11	11	10	10	11	10	11	10	11	11	11
4.	Тактическая подготовка	<b>44</b>	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Теоретическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1
6.	Психологическая подготовка	<b>12</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
7.	Инструкторская и судейская практика													
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий</b>												
9.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>416</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>35</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО  
 для групп тренировочного этапа 1-2 года (12 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>154</b>	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	<b>134</b>	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12
3.	Техническая подготовка	<b>186</b>	15	15	15	16	16	16	16	16	16	15	15	15
4.	Тактическая подготовка	<b>88</b>	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	7
5.	Теоретическая подготовка	<b>26</b>	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2
6.	Психологическая подготовка	<b>26</b>	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
7.	Инструкторская и судейская практика													
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий</b>												
9.	Зачетные требования	<b>10</b>	-	3	2	-	-	-	-	2	3	-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>624</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>52</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО  
 для групп тренировочного этапа 3 года (15 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>162</b>	14	14	13	14	14	14	14	14	13	13	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	<b>180</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3.	Техническая подготовка	<b>180</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
4.	Тактическая подготовка	<b>170</b>	14	14	14	14	14	15	15	14	14	14	14	14
5.	Теоретическая подготовка	<b>38</b>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3
6.	Психологическая подготовка	<b>38</b>	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
7.	Инструкторская и судейская практика													
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий</b>												
9.	Зачетные требования	<b>12</b>	-	3	3	-	-	-	-	3	3	-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>780</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>64</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО  
 для групп тренировочного этапа 3-4 года (16 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>200</b>	16	16	16	17	17	17	17	16	17	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	<b>186</b>	14	14	15	16	15	16	16	16	16	17	16	15
3.	Техническая подготовка	<b>218</b>	18	18	18	19	18	18	19	18	18	18	18	18
4.	Тактическая подготовка	<b>136</b>	11	11	11	11	12	12	11	12	12	11	11	11
5.	Теоретическая подготовка	<b>40</b>	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3
6.	Психологическая подготовка	<b>40</b>	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3
7.	Инструкторская и судейская практика													
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно календарному плану спортивных мероприятий</b>												
9.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Зачетные требования	<b>12</b>		3	3					3	3			
11.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>832</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>67</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО  
 для групп этапа спортивного совершенствования 18 часов (весь период)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>140</b>	11	12	12	11	11	12	11	12	12	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	<b>236</b>	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20	20	20
3.	Техническая подготовка	<b>258</b>	22	21	21	22	22	22	22	21	21	22	21	21
4.	Тактическая подготовка	<b>188</b>	16	15	15	16	16	16	16	15	15	16	16	16
5.	Теоретическая подготовка	<b>46</b>	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
6.	Психологическая подготовка	<b>56</b>	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
7.	Зачетные требования	<b>12</b>		3	3					3	3			
8.	Инструкторская и судейская практика	Обязательна, при проведении соревнований												
9.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарным планам спортивных мероприятий												
10.	Медицинский контроль	В течение календарного года (с обязательным прохождением УМО)												
Общее кол-во часов		<b>936</b>	<b>74</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>77</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО  
 для групп тренировочного этапа 1 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>118</b>	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	<b>80</b>	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6
3	Техническая подготовка	<b>42</b>	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4
4	Тактическая подготовка	<b>42</b>	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4
5	Теоретическая подготовка	<b>22</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика													-
8	Зачетные требования	<b>8</b>		2	2					2	2			
9	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>312</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

### Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО для групп тренировочного этапа 2 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	148	12	12	12	13	13	12	12	12	12	13	13	12	
2	Специальная физическая подготовка	110	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	
3	Техническая подготовка	62	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	
4	Тактическая подготовка	62	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	
5	Теоретическая подготовка	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
6	Зачетные требования	8		2	2					2	2				
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8	Инструкторская и судейская практика													-	
9	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий													
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года													
Общее кол-во часов		416	36	35	35	35	35	35	34	35	35	35	34	34	33

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО  
 для групп тренировочного этапа 3 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	<b>152</b>	12	12	13	13	13	13	13	13	12	12	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	<b>184</b>	15	15	15	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15
3	Техническая подготовка	<b>74</b>	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6
4	Тактическая подготовка	<b>74</b>	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Теоретическая подготовка	<b>28</b>	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2
6	Зачетные требования	<b>8</b>		2	2						2	2			
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Инструкторская и судейская практика														-
9	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий													
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года													
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>520</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО  
 для групп тренировочного этапа 4 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>168</b>	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2	Специальная физическая подготовка	<b>238</b>	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	20
3	Техническая подготовка	<b>88</b>	8	7	7	8	8	7	8	7	7	7	7	7
4	Тактическая подготовка	<b>88</b>	7	8	7	8	7	8	7	7	7	8	7	7
5	Теоретическая подготовка	<b>34</b>	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Зачетные требования	<b>8</b>		2	2					2	2			
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Инструкторская и судейская практика													-
9	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>624</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>51</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС  
 для групп начальной подготовки первого года (4,5 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	76	6	6	6	6	7	7	7	6	6	7	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	32	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
3.	Техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
5.	Тактическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6.	Психологическая подготовка	6		1	1			1	1				1	1
7.	Участие в соревнованиях	<b>Согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий</b>												
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Зачетные требования	8		2	2					2	2			
10.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>234</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС  
 для групп начальной подготовки 2 года (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>78</b>	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	<b>52</b>	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4
3.	Техническая подготовка	<b>132</b>	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4.	Теоретическая подготовка	<b>14</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
5.	Тактическая подготовка	<b>22</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
6.	Психологическая подготовка	<b>6</b>		1	1	1					1	1	1	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий												
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-
11.	Медицинский контроль	В течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>312</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>23</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС  
 для групп начальной подготовки 3 года(8 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>90</b>	7	7	7	8	8	8	7	7	7	8	8	8	
2.	Специальная физическая подготовка	<b>86</b>	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	
3.	Техническая подготовка	<b>162</b>	13	13	13	14	14	14	14	14	14	13	13	13	
4.	Теоретическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
5.	Тактическая подготовка	<b>38</b>	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	
6.	Психологическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий													
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
10.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	
11.	Медицинский контроль	В течение тренировочного года													
Общее кол-во часов		<b>416</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС  
 для групп тренировочного этапа 1 года (10 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>114</b>	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	9	9
2	Специальная физическая подготовка	<b>108</b>	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Техническая подготовка	<b>202</b>	16	17	16	17	17	17	17	17	17	17	17	17
4	Теоретическая подготовка	<b>26</b>	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
5	Тактическая подготовка	<b>48</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Психологическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
8	Зачетные требования	<b>10</b>	-	3	2	-	-	-	-	2	3	-	-	-
9	Медицинский контроль	В течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>520</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>42</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС  
 для групп тренировочного этапа подготовки 2 года (12 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>114</b>	10	9	9	10	9	10	10	9	9	10	10	9
2	Специальная физическая подготовка	<b>128</b>	10	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10
3	Техническая подготовка	<b>238</b>	21	21	22	22	22	22	22	22	22	14	14	14
4	Теоретическая подготовка	<b>30</b>	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2
5	Тактическая подготовка	<b>92</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7
6	Психологическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
8	Зачетные требования	<b>10</b>	-	2	3	-	-	-	-	3	2	-	-	-
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	В течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>624</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

### Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС для групп тренировочных этапов подготовки 3 года (14 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>120</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	<b>160</b>	13	13	13	14	14	14	14	13	13	13	13	13
3.	Техническая подготовка	<b>280</b>	23	23	23	23	24	24	24	24	23	23	23	23
4.	Теоретическая подготовка	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5.	Тактическая подготовка	<b>102</b>	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5
6.	Психологическая подготовка	<b>20</b>	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
7.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
8.	Зачетные требования	<b>10</b>		2	3					3	2			
9.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>728</b>	<b>58,5</b>	<b>60,5</b>	<b>62,5</b>	<b>60,5</b>	<b>61,5</b>	<b>61,5</b>	<b>61,5</b>	<b>63,5</b>	<b>61,5</b>	<b>59,5</b>	<b>58,5</b>	<b>58,5</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС  
 для групп тренировочных этапов подготовки 4 года (16 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>140</b>	11	11	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12
2.	Специальная физическая подготовка	<b>182</b>	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	15
3.	Техническая подготовка	<b>320</b>	26	26	26	27	27	27	27	27	26	27	27	27
4.	Теоретическая подготовка	<b>40</b>	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3
5.	Тактическая подготовка	<b>114</b>	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
6.	Психологическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
8.	Зачетные требования	<b>12</b>		3	3					3	3			
9.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>832</b>	<b>66,5</b>	<b>70,5</b>	<b>71,5</b>	<b>68,5</b>	<b>69,5</b>	<b>70,5</b>	<b>69,5</b>	<b>71,5</b>	<b>70,5</b>	<b>67,5</b>	<b>67,5</b>	<b>68,5</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС  
 для групп этапов совершенствования спортивного мастерства (весь период)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>124</b>	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	<b>274</b>	23	23	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23
3.	Техническая подготовка	<b>392</b>	33	32	32	33	33	33	33	32	32	33	33	33	
4.	Теоретическая подготовка	<b>88</b>	8	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	
5.	Тактическая подготовка	<b>226</b>	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	
6.	Психологическая подготовка	<b>62</b>	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
7.	Восстановительные мероприятия	<b>70</b>	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
8.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий													
9.	Зачетные требования	<b>12</b>		3	3					3	3				
10.	Медицинский контроль	2 раза в течение календарного года (с обязательным прохождением УМО)													
Общее кол-во часов		<b>1248</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ  
 для групп начальной подготовки первого года (ЭНП-1)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>156</b>	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	<b>58</b>	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Техническая подготовка	<b>56</b>	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
4.	Тактическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Психологическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Зачетные требования	<b>6</b>	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
10.	Врачебный контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>312</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ  
 для групп начальной подготовки третьего года (ЭНП-3)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>208</b>	17	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	<b>96</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3.	Техническая подготовка	<b>116</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9
4.	Тактическая подготовка	<b>14</b>	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
5.	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Психологическая подготовка	<b>14</b>	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
10.	Врачебный контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>468</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ  
 для групп тренировочного этапа первого года (ТЭ-1)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>228</b>	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
2.	Специальная физическая подготовка	<b>126</b>	10	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10
3.	Техническая подготовка	<b>160</b>	13	14	13	14	13	14	13	14	13	13	13	13
4.	Тактическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Теоретическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Психологическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Восстановительные мероприятия	<b>6</b>	-	-	2	-	2	-	-	2	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
9.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>18</b>	-	-	-	6	-	6		6	-	-	-	-
10.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
11.	Врачебный контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>624</b>	<b>48</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>58</b>	<b>51</b>	<b>56</b>	<b>49</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ  
 для групп тренировочного этапа второго года (ТЭ-2)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>224</b>	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	<b>126</b>	10	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10
3.	Техническая подготовка	<b>160</b>	13	14	13	14	13	14	13	14	13	13	13	13
4.	Тактическая подготовка	<b>28</b>	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
5.	Теоретическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Психологическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Восстановительные мероприятия	<b>6</b>	-	-	2	-	2	-	-	2	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
9.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>18</b>	-	-	-	6	-	6		6	-	-	-	-
10.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
11.	Врачебный контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>624</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>52</b>	<b>59</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>49</b>	<b>57</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ  
 для групп тренировочного этапа второго года (ТЭ-3, ТЭ-4)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	Общая физическая подготовка	<b>224</b>	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
13.	Специальная физическая подготовка	<b>244</b>	20	22	20	20	20	20	20	20	20	22	20	20
14.	Техническая подготовка	<b>300</b>	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
15.	Тактическая подготовка	<b>30</b>	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2
16.	Теоретическая подготовка	<b>28</b>	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
17.	Психологическая подготовка	<b>28</b>	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3
18.	Восстановительные мероприятия	<b>18</b>	-	-	-	-	6	-	6	-	6	-	-	-
19.	Инструкторская и судейская практика	<b>18</b>	-	-	3	3	-	3	-	3	3	3	-	-
20.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>38</b>	-	-	7	8	-	8		7	8	-	-	-
21.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
22.	Врачебный контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>936</b>	<b>70</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>82</b>	<b>77</b>	<b>82</b>	<b>79</b>	<b>81</b>	<b>91</b>	<b>76</b>	<b>69</b>	<b>70</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

### Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИОКУСИНКАЙ для групп тренировочного этапа 1 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>62</b>	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	<b>100</b>	8	9	8	8	9	8	9	9	8	8	8	8
3.	Техническая подготовка	<b>180</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
4.	Тактическая подготовка	<b>28</b>	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
5.	Теоретическая подготовка	<b>20</b>	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
6.	Психологическая подготовка	<b>20</b>	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика													
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно календарному плану спортивных мероприятий</b>												
9.	Зачетные требования	<b>6</b>	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>416</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>33</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта  
 КИОКУСИНКАЙ для групп тренировочного этапа 3 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
2.	Общая физическая подготовка	<b>92</b>	8	8	8	7	7	8	7	7	8	8	8	8
11.	Специальная физическая подготовка	<b>138</b>	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11
12.	Техническая подготовка	<b>216</b>	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
13.	Тактическая подготовка	<b>118</b>	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
14.	Теоретическая подготовка	<b>28</b>	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
15.	Психологическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
16.	Инструкторская и судейская практика													
17.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно календарному плану спортивных мероприятий</b>												
18.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-
19.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>624</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ  
 для групп тренировочного этапа 2 года (10 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>182</b>	16	15	15	15	15	16	15	15	15	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	<b>156</b>	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3.	Технико-тактическая подготовка	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Теоретическая подготовка	<b>26</b>	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
5.	Психологическая подготовка	<b>26</b>	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
6.	Восстановительные мероприятия	<b>28</b>	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика	<b>26</b>	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>32</b>	-		8		8		8		8	-	-	-
9.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	4	-	-	-	-	-	4		-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>520</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>39</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ  
 для групп тренировочного этапа 2 года (11 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>204</b>	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	<b>184</b>	15	16	15	16	15	16	15	16	15	15	15	15
3.	Технико-тактическая подготовка	<b>38</b>	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
4.	Теоретическая подготовка	<b>26</b>	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
5.	Психологическая подготовка	<b>26</b>	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
6.	Восстановительные мероприятия	<b>28</b>	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика	<b>26</b>	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>32</b>	-		8		8		8		8	-	-	-
9.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	4	-	-	-	-	-	4		-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>572</b>	<b>44</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>45</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ  
 для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>186</b>	16	16	16	15	16	16	16	16	15	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	<b>320</b>	26	27	27	27	27	27	27	27	27	27	26	26
3.	Технико-тактическая подготовка	<b>94</b>	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7
4.	Теоретическая подготовка	<b>82</b>	7	7	6	7	7	7	7	7	7	6	7	7
5.	Психологическая подготовка	<b>84</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6.	Восстановительные мероприятия	<b>76</b>	6	6	7	7	6	7	7	6	6	6	6	6
7.	Инструкторская и судейская практика	<b>44</b>	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>42</b>	-	-	7	7	7	7	7		7		-	-
9.	Зачетные требования	<b>8</b>	-	4	-	-	-	-	-	4		-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>936</b>	<b>69</b>	<b>79</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>72</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика  
 для групп этапа начальной подготовки 1 году обучения (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>130</b>	11	11	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	<b>126</b>	11	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10
3.	Техническая подготовка	<b>26</b>	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
4.	Тактическая подготовка	<b>5</b>	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	-	-
5.	Теоретическая подготовка	<b>5</b>	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	-	-
6.	Психологическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1	1			1	1	1	1		
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>6</b>	-	-	-	-	-	-	3	-	3	-	-	-
10.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>6</b>	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-
11.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>312</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>23</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика  
 для групп тренировочного этапа 1 года обучения (12 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>180</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	<b>180</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3.	Техническая подготовка	<b>145</b>	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12
4.	Тактическая подготовка	<b>25</b>	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
5.	Теоретическая подготовка	<b>25</b>	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Психологическая подготовка	<b>25</b>	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Восстановительные мероприятия	<b>16</b>	-	-	4	-	4	-	4	-	-	4	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>18</b>	-	4	-	4	-	4	-	3	3	-	-	-
10.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>10</b>	-	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-
11.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>624</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>48</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика  
 для групп тренировочного этапа 1 года обучения (15 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	Общая физическая подготовка	<b>200</b>	17	16	16	17	17	17	17	16	16	17	17	17
13.	Специальная физическая подготовка	<b>180</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
14.	Спортивно-техническая подготовка	<b>210</b>	18	17	17	18	18	18	18	18	17	17	17	17
15.	Тактическая подготовка	<b>41</b>	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3
16.	Теоретическая подготовка	<b>38</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
17.	Психологическая подготовка	<b>41</b>	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3
18.	Восстановительные мероприятия	<b>29</b>	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	2
19.	Инструкторская и судейская практика	-												
20.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>31</b>	3	3	3	4		4	4	3	3	4		
21.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>10</b>		3	2					2	3			
22.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>780</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>61</b>	<b>60</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика  
 для групп тренировочного этапа 3 года обучения (15 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>200</b>	17	16	16	17	17	17	17	16	16	17	17	17
1	Специальная физическая подготовка	<b>180</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
1	Спортивно-техническая подготовка	<b>210</b>	18	17	17	18	18	18	18	18	17	17	17	17
1	Тактическая подготовка	<b>41</b>	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3
1	Теоретическая подготовка	<b>38</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
1	Психологическая подготовка	<b>41</b>	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3
1	Восстановительные мероприятия	<b>29</b>	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	2
1	Инструкторская и судейская практика	-												
1	Участие в спортивных соревнованиях	<b>31</b>	3	3	3	4		4	4	3	3	4		
1	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>10</b>		3	2					2	3			
1	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>780</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>61</b>	<b>60</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика  
 для групп тренировочного этапа 5 года обучения (18 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>225</b>	19	18	18	19	19	19	19	19	18	19	19	19
2.	Специальная физическая подготовка	<b>215</b>	18	18	18	18	18	18	18	18	17	18	18	18
3.	Техническая подготовка	<b>240</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4.	Тактическая подготовка	<b>53</b>	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4
5.	Теоретическая подготовка	<b>53</b>	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4
6.	Психологическая подготовка	<b>53</b>	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4
7.	Восстановительные мероприятия	<b>49</b>	-	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>36</b>	-	6	-	6	-	6	6	-	6	6	-	-
10.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>12</b>	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	-	-
11.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>936</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>74</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>74</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Лыжные гонки  
 для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>199</b>	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16
2.	Специальная физическая подготовка	<b>59</b>	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Техническая подготовка	<b>46</b>	5	5	5	6	5	5	5	5	5	-	-	-
4.	Тактическая подготовка	<b>0</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Теоретическая подготовка	<b>0</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Психологическая подготовка	<b>0</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий</b>												
10.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>6</b>	-	1	2	-	-	-	-	1	2	-	-	-
11.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>312</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>28,5</b>	<b>27,5</b>	<b>27,5</b>	<b>27,5</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Лыжные гонки  
 для групп этапа начальной подготовки 3 года обучения (9 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>282</b>	23	23	23	23	23	23	24	24	24	24	24	24
2.	Специальная физическая подготовка	<b>120</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.	Техническая подготовка	<b>48</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Восстановительные мероприятия	<b>10</b>	-	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий</b>												
10.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>8</b>	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-
11.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>468</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Лыжные гонки  
 для групп тренировочного этапа 2 года обучения (14 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>290</b>	25	25	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
2.	Специальная физическая подготовка	<b>204</b>	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
3.	Техническая подготовка	<b>116</b>	10	10	10	10	10	10	9	10	10	9	9	9
4.	Тактическая подготовка	<b>14</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
5.	Интегральная подготовка	<b>14</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка	<b>14</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
7.	Психологическая подготовка	<b>14</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
8.	Восстановительные мероприятия	<b>14</b>	-	-	-	-	2	2	2	-	2	2	2	2
9.	Инструкторская и судейская практика	<b>12</b>	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
10.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>26</b>	-	-	4	5	4	4	5	4	-	-	-	-
11.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>10</b>	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-
12.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>728</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>58</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 К.В. Дыбенко  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Лыжные гонки  
 для групп тренировочного этапа 3 года обучения (16 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>280</b>	24	24	23	23	23	23	23	23	24	24	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	<b>250</b>	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	21
3.	Техническая подготовка	<b>98</b>	8	8	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8
4.	Тактическая подготовка	<b>40</b>	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
5.	Интегральная подготовка	<b>30</b>	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2
6.	Теоретическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Психологическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Восстановительные мероприятия	<b>24</b>	-	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3
9.	Инструкторская и судейская практика	<b>24</b>	-	-	-	4	4	4	4	4	4	-	-	-
10.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>28</b>	-	-	5	5	5	5	4	4	-	-	-	-
11.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>10</b>	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-
12.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>832</b>	<b>63</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>64</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Лыжные гонки  
 для групп тренировочного этапа 4 года обучения (15 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>266</b>	23	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23
2.	Специальная физическая подготовка	<b>240</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3.	Техническая подготовка	<b>94</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8
4.	Тактическая подготовка	<b>38</b>	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
5.	Интегральная подготовка	<b>26</b>	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
6.	Теоретическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Психологическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Восстановительные мероприятия	<b>16</b>	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская и судейская практика	<b>14</b>	-	-	2	3	3	2	2	2	-	-	-	-
10.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>28</b>	-	-	5	5	5	5	4	4	-	-	-	-
11.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>10</b>	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-
12.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>780</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Волейбол  
 для групп этапа начальной подготовки 2 года обучения (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>76</b>	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	<b>50</b>	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
3.	Техническая подготовка	<b>58</b>	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5
4.	Тактическая подготовка	<b>48</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Интегральная подготовка	<b>50</b>	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
6.	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
8.	Восстановительные мероприятия													
9.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному годовому плану спортивных мероприятий</b>												
10.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>8</b>	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-
11.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>312</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Волейбол  
 для групп этапа начальной подготовки 3 года обучения (8 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>118</b>	9	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	<b>54</b>	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5
3.	Техническая подготовка	<b>96</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4.	Тактическая подготовка	<b>52</b>	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4
5.	Интегральная подготовка	<b>62</b>	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6.	Теоретическая подготовка	<b>16</b>	2	2	2	2	2	2	2	1	1			
7.	Психологическая подготовка	<b>10</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному плану спортивных мероприятий</b>												
9.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>8</b>	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>416</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>33</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Волейбол  
 для групп тренировочного этапа 1 года обучения (9 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	Общая физическая подготовка	<b>120</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Специальная физическая подготовка	<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Техническая подготовка	<b>118</b>	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Тактическая подготовка	<b>68</b>	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5
	Интегральная подготовка	<b>62</b>	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Теоретическая подготовка	<b>18</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
	Психологическая подготовка	<b>14</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному плану спортивных мероприятий</b>												
	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>8</b>	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-
	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>468</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>37</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Волейбол  
 для групп тренировочного этапа 5 года обучения (15 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>148</b>	13	12	12	13	13	13	12	12	12	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	<b>120</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.	Техническая подготовка	<b>214</b>	17	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
4.	Тактическая подготовка	<b>148</b>	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	12	12
5.	Интегральная подготовка	<b>96</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
6.	Теоретическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Психологическая подготовка	<b>20</b>	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному плану спортивных мероприятий</b>												
9.	Зачетные требования (контрольные испытания)	<b>10</b>	-	2	3	-	-	-	-	2	3	-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>780</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>64</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Шахматы  
 для групп начальной подготовки 2 года (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>32</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Техническая подготовка	<b>86</b>	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7
4	Тактическая подготовка	<b>80</b>	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6
5	Теоретическая подготовка	<b>46</b>	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
6	Психологическая подготовка	<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Зачетные требования	<b>8</b>	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-
9	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному плану спортивных мероприятий</b>												
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>312</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Шахматы  
 для групп начальной подготовки 2 года (8 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>32</b>	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
2	Специальная физическая подготовка													
3	Технико-тактическая подготовка	<b>192</b>	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
4	Теоретическая подготовка	<b>82</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7
5	Психологическая подготовка	<b>76</b>	6	7	7	6	6	7	7	6	6	6	6	6
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Зачетные требования	<b>8</b>	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-
9	Участие в спортивных соревнованиях	<b>18</b>	-	-	4	-	5	5	-	-	4	-	-	-
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>416</b>	<b>31</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>32</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Шахматы  
 для групп тренировочного этапа 1 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>34</b>	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
2	Специальная физическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Технико-тактическая подготовка	<b>234</b>	21	20	19	19	20	20	20	19	19	19	19	19
4	Теоретическая подготовка	<b>46</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
5	Психологическая подготовка	<b>68</b>	7	6	5	5	6	6	5	6	6	5	5	6
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	<b>22</b>	-	2	4	4	2	1	4	-	3	2	-	-
8	Зачетные требования	<b>8</b>	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-
9	Участие в спортивных соревнованиях	<b>32</b>	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>468</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>34</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Шахматы  
 для групп тренировочного этапа 3,4 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	<b>34</b>	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	5	5
2	Специальная физическая подготовка	<b>35</b>	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	5	5
3	Технико-тактическая подготовка	<b>312</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
4	Теоретическая подготовка	<b>61</b>	6	6	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
5	Психологическая подготовка	<b>64</b>	6	5	5	5	6	6	4	5	5	5	6	6
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	<b>30</b>	-	4	4	4	4	2	4	-	4	4	-	-
8	Зачетные требования	<b>8</b>	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-
9	Участие в спортивных соревнованиях	<b>80</b>	6	5	6	11	-	10	11	11	10	10	-	-
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>624</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>46</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>47</b>	<b>47</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 1 год (САМБО)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>217</b>	21	21	21	21	20	20	21	20	20	23	9	-
2.	Специальная физическая подготовка	<b>27</b>	3	3	3	3	-	2	3	2	2	3	3	-
3.	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-
5.	Психологическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Участие в спортивных соревнованиях													
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>260</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 2 год (САМБО)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>210</b>	22	21	21	23	15	19	21	21	15	21	11	-
2.	Специальная физическая подготовка	<b>30</b>	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
3.	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Теоретическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5.	Психологическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Участие в спортивных соревнованиях													
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>260</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

### Годовой тренировочный план СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 3 год (САМБО)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>166</b>	17	17	17	17	11	15	16	14	14	16	12	-
2.	Специальная физическая подготовка	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	-	-
3.	Технико-тактическая подготовка	<b>50</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-
4.	Теоретическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5.	Психологическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Участие в спортивных соревнованиях													
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>260</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ по ДЗЮДО (п,с,п)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>146</b>	16	14	14	16	8	12	14	12	12	16	12	-
2.	Специальная физическая подготовка	<b>60</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-
3.	Техническая подготовка	<b>18</b>	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	-	-
4.	Тактическая подготовка	<b>18</b>	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	-	-
5.	Теоретическая подготовка	<b>18</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
6.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>260</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ по ДЗЮДО (в,ч,с)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
10.	Общая физическая подготовка	<b>146</b>	14	14	14	18	8	12	14	14	10	16	12	-
11.	Специальная физическая подготовка	<b>60</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-
12.	Техническая подготовка	<b>18</b>	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	-	-
13.	Тактическая подготовка	<b>18</b>	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	-	-
14.	Теоретическая подготовка	<b>18</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
15.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
18.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>260</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 1 год (КИКБОКСИНГ)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>170</b>	18	16	17	17	11	15	17	15	15	17	12	-
2.	Специальная физическая подготовка	-										-	-	-
3.	Техническая подготовка	<b>72</b>	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-
4.	Тактическая подготовка													
5.	Теоретическая подготовка	<b>9</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6.	Психологическая подготовка	<b>9</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>260</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

### Годовой тренировочный план СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 2 год (КИКБОКСИНГ)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>170</b>	16	16	17	19	13	15	17	17	11	17	12	-
2.	Специальная физическая подготовка	-										-	-	-
3.	Техническая подготовка	<b>32</b>	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
4.	Тактическая подготовка	<b>40</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5.	Теоретическая подготовка	<b>9</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6.	Психологическая подготовка	<b>9</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>260</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 3 год (КИКБОКСИНГ)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
10.	Общая физическая подготовка	<b>170</b>	18	17	17	17	11	15	17	15	14	17	12	-
11.	Специальная физическая подготовка	-										-	-	-
12.	Техническая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
13.	Тактическая подготовка	<b>52</b>	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5		
14.	Теоретическая подготовка	<b>9</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
15.	Психологическая подготовка	<b>9</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
16.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
18.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>260</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план (взрослые)  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ (КИКБОКСИНГ)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь			
19.	Общая физическая подготовка	<b>126</b>	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	-	-
20.	Специальная физическая подготовка	<b>30</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
21.	Техническая подготовка														
22.	Тактическая подготовка	<b>52</b>	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5			
23.	Теоретическая подготовка	<b>9</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
24.	Психологическая подготовка	<b>9</b>	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
25.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
26.	Участие в спортивных соревнованиях	По согласованию													
27.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года													
Общее кол-во часов		<b>246</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>		

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 1 год (БОКС)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>242</b>	22	24	24	26	18	22	24	24	20	26	12	-
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Теоретическая подготовка	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
5.	Психологическая подготовка	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>260</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 2 год (БОКС)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
28.	Общая физическая подготовка	<b>222</b>	22	22	22	22	16	20	22	20	20	24	12	-
29.	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
30.	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
31.	Теоретическая подготовка	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
32.	Психологическая подготовка	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
33.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
34.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
35.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
36.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>260</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 3 год (БОКС)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
37.	Общая физическая подготовка	<b>204</b>	21	21	20	20	14	18	20	18	18	22	12	-
38.	Специальная физическая подготовка	<b>30</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
39.	Технико-тактическая подготовка	<b>8</b>			1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
40.	Теоретическая подготовка	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
41.	Психологическая подготовка	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
42.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
43.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
44.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>260</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 по виду спорта Волейбол  
 для групп спортивно-оздоровительного этапа (6 часов) взрослые**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	80	7	8	8	8	2	6	8	6	6	9	12	
2.	Специальная физическая подготовка	38	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4		
3.	Техническая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
4.	Тактическая подготовка	33	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3		
5.	Интегральная подготовка	25	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		
6.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-		
7.	Психологическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-		
8.	Восстановительные мероприятия	8	1	1	-	1	1	1	1	-	1	1		
9.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
10.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному плану спортивных мероприятий</b>												
11.	Зачетные требования (контрольные испытания)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
12.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		260	26	26	26	26	20	24	26	24	24	26	12	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 по виду спорта Волейбол  
 для групп спортивно-оздоровительного этапа (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
13.	Общая физическая подготовка	<b>84</b>	6	8	7	10	6	5	9	9	5	7	12	
14.	Специальная физическая подготовка	<b>31</b>	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3		
15.	Техническая подготовка	<b>60</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
16.	Тактическая подготовка	<b>35</b>	5	5	4	5	-	4	-	5	2	5		
17.	Интегральная подготовка	<b>26</b>	-	1	4	2	2	3	4	2	4	4		
18.	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-		
19.	Психологическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-		
20.	Восстановительные мероприятия	<b>8</b>	1	1	-	1	1	1	1	-	1	1		
21.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
22.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному плану спортивных мероприятий</b>												
23.	Зачетные требования (контрольные испытания)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
24.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>260</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 1 год (ШАХМАТЫ)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>50</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		-
2.	Специальная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
3.	Технико-тактическая подготовка	<b>62</b>	7	6	6	6	6	7	6	6	6	6		-
4.	Теоретическая подготовка	<b>33</b>	4	5	4	4	3	3	3	3	3	1		-
5.	Психологическая подготовка	<b>3</b>	0.5	0.5	-	0.5	0.5	-	-	0.5	0.5	-		-
6.	Практическая подготовка	<b>4</b>	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-	-
7.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>Согласно утвержденному плану спортивных мероприятий</b>												
8.	Самостоятельная работа	<b>26</b>	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>172</b>	<b>18.5</b>	<b>18.5</b>	<b>18</b>	<b>18.5</b>	<b>17.5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>18</b>		

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ  
 Настольный теннис (взрослые)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль август	
1.	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	9	6	10	10	10	8	10	7	
2.	Специальная подготовка	60	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	3	
3.	Технико-тактическая подготовка	60	4	6	6	7	5	5	6	6	7	6	2	
4.	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	
5.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6.	Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8.	Самостоятельная работа	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		260	24	26	26	26	20	24	26	26	24	26	12	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 Этапа начальной подготовки  
 по виду спорта Художественная гимнастика  
 Хореографии на 52 недели**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Танцевальная ритмика	<b>120</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Партерная хореография	<b>80</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	
3.	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Репертуарно постановочная работа	В тренировочном процессе												
5.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
6.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>208</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 Тренировочного этапа 5 года обучения  
 по виду спорта Художественная гимнастика  
 Хореографии на 52 недели**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Партерная хореография	<b>225</b>	18	19	19	19	18	19	19	19	18	19	19	19
2.	Классический танец	<b>235</b>	18	19	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3.	Народно-сценический танец	<b>100</b>	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	8
4.	Теоретическая подготовка	<b>14</b>	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Бальные танцы и современная хореография	<b>50</b>	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
6.	Репертуарно-постановочная работа	В течение года в тренировочном процессе												
7.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
8.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>624</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 Тренировочного этапа 2 года обучения  
 по виду спорта Художественная гимнастика  
 Хореографии на 52 недели**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	Партерная хореография	<b>100</b>	8	8	8	8	9	9	8	8	9	9	8	8
	Классический танец	<b>110</b>	9	10	9	9	8	8	9	10	9	9	10	10
	Народно-сценический танец	<b>110</b>	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9
	Теоретическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1
	Бальные танцы и современная хореография	<b>86</b>	8	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7
	Репертуарно-постановочная работа	В течение года в тренировочном процессе												
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
	Общее кол-во часов	<b>416</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 Тренировочного этапа  
 по виду спорта Художественная гимнастика (ТЭ-1)  
 Хореографии на 52 недели**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Партерный экзерсис	<b>131</b>	12	11	12	11	10	10	11	10	11	11	11	11
2.	Развитие отдельных групп мышц	<b>41</b>	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4
3.	Теоретическая подготовка	<b>11</b>	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
4.	Физическая подготовка	<b>52</b>	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5
5.	Классический экзерсис	<b>104</b>	10	9	9	8	8	8	9	8	8	9	9	9
6.	Репетиционно-постановочная работа	<b>50</b>	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	5
7.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>18</b>		4		4		4		3	3			
8.	Самостоятельная работа	<b>9</b>							3			1	4	1
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>416</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 Тренировочного этапа  
 по виду спорта Художественная гимнастика (ЭНП-1)  
 Хореографии на 52 недели**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	Партерный экзерсис	<b>61</b>	6	6	5	5	4	6	4	5	5	5	5	5
	Развитие отдельных групп мышц	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Теоретическая подготовка	<b>9</b>	1	1	1	1		1		1		1	1	1
	Физическая подготовка	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Классический экзерсис	<b>84</b>	7	7	8	8	6	7	5	8	6	6	8	8
	Репетиционно-постановочная работа	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Участие в спортивных соревнованиях	<b>6</b>							3		3			
	Самостоятельная работа													
	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>208</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план  
 Тренировочного этапа  
 по виду спорта Художественная гимнастика (ТЭ-5)  
 Хореографии на 52 недели**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	Партерный экзерсис	<b>188</b>	18	16	18	15	16	15	15	15	15	15	15	15
	Развитие отдельных групп мышц	<b>52</b>	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5
	Теоретическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Физическая подготовка	<b>39</b>	4	4	4	4	4	5	5	5	4			
	Классический экзерсис	<b>208</b>	18	17	18	17	17	17	17	18	17	18	17	17
	Репетиционно-постановочная работа	<b>78</b>	7	6	7	7	7	6	6	8	6	6	6	6
	Участие в спортивных соревнованиях	<b>36</b>		6		6		6	6		6	6		
	Самостоятельная работа	<b>13</b>										4	4	5
	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>47</b>	<b>48</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

### Годовой тренировочный план по СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-	август
1.	Общая физическая подготовка													
2.	Специальная подготовка													
3.	Техническая подготовка													
4.	Тактическая подготовка													
5.	Теоретическая подготовка													
6.	Игровая подготовка													
8.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий												
9.	Восстановительные мероприятия													
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>260</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

### Годовой тренировочный план по Адаптивной физической культуре СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ (Пауэрлифтинг)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль август	
1	Общая физическая подготовка	<b>80</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	6	8	8	8
2	Специальная подготовка	<b>34</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	Техническая подготовка	<b>60</b>	7	7	7	7	3	7	7	7	6	7	7	
4	Тактическая подготовка	<b>30</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
5	Теоретическая подготовка	<b>9</b>	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1	
6	Игровая подготовка	<b>23</b>	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	
7	Инструкторская и судейская практика	<b>4</b>		1	1				1	1				
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
9	Восстановительные мероприятия	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>260</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план по Адаптивной физической культуре  
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ (Настольный теннис)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль-август	
1.	Общая физическая подготовка	<b>80</b>	9	8	8	8	7	7	8	7	7	8	3	
2.	Специальная подготовка	<b>37</b>	3	3	4	4	-	3	4	3	3	4	6	
3.	Техническая подготовка	<b>63</b>	6	7	6	6	5	6	6	6	6	6	3	
4.	Тактическая подготовка	<b>30</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
5.	Теоретическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
6.	Игровая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7.	Инструкторская и судейская практика													
8.	Участие в спортивных соревнованиях													
9.	Восстановительные мероприятия	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>260</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели  
 Для групп тренировочного этапа 2 года обучения по Адаптивному спорту (ПОДА)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>													
	Бег на короткие дистанции (1,2,3 группа)	<b>306</b>	26	25	25	25	26	26	25	25	25	26	26	26
	Метания (1,2,3 группы)	<b>230</b>	19	19	19	19	20	19	19	19	19	19	20	19
	Прыжки (1,2,3 группы)	<b>306</b>	26	25	25	25	26	26	25	25	25	26	26	26
2.	<b>Специальная подготовка</b>													
	Бег на короткие дистанции (1,2,3 группа)	<b>200</b>	16	16	16	18	15	17	17	17	17	17	17	17
	Метания (1,2,3 группы)	<b>188</b>	16	16	15	16	16	16	16	15	15	16	16	15
	Прыжки (1,2,3 группы)	<b>156</b>	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3.	<b>Техническая подготовка</b>													
	Бег на короткие дистанции (1,2,3 группа)	<b>31</b>	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
	Метания (1,2,3 группы)	<b>106</b>	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9
	Прыжки (1,2,3 группы)	<b>57</b>	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5
4.	<b>Тактическая подготовка</b>													
	Бег на короткие дистанции (1,2,3 группа)	<b>7</b>	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-		
	Метания (1,2,3 группы)	<b>19</b>	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
	Прыжки (1,2,3 группы)	<b>19</b>	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1

5.	<b>Теоретическая подготовка</b>													
	Бег на короткие дистанции (1,2,3 группа)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Метания (1,2,3 группы)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Прыжки (1,2,3 группы)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	<b>Психологическая подготовка</b>													
	Бег на короткие дистанции (1,2,3 группа)	<b>19</b>	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
	Метания (1,2,3 группы)	<b>19</b>	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
	Прыжки (1,2,3 группы)	<b>19</b>	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
7.	<b>Интегральная подготовка</b>													
	Бег на короткие дистанции (1,2,3 группа)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Метания (1,2,3 группы)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Прыжки (1,2,3 группы)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>													
	Бег на короткие дистанции (1,2,3 группа)	<b>25</b>	4	4	4		5	4			4			
	Метания (1,2,3 группы)	<b>18</b>	3	3	3		3	3			3			
	Прыжки (1,2,3 группы)	<b>18</b>	3	3	3		5	4			4			
9.	<b>Восстановительные мероприятия</b>													
	Бег на короткие дистанции (1,2,3 группа)	<b>12</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Метания (1,2,3 группы)	<b>20</b>	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2
	Прыжки (1,2,3 группы)	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
	Общее кол-во часов	<b>624</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>49</b>
		<b>624</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>51</b>	<b>49</b>
		<b>624</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 \_\_\_\_\_ К.В. Дыбенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели  
 Для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения по Адаптивному спорту  
 (настольный теннис)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>188</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	17	17	17	17
2.	<b>Специальная подготовка</b>	<b>88</b>	8	7	7	8	7	7	8	7	7	8	7	7
3.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
4.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>3</b>						1	1	1				
5.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	1	1	1	1	1	1						
6.	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>		1		1		1		1		1		1
7.	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>6</b>	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
8.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	Согласно утвержденному плану спортивных мероприятий												
9.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>6</b>	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
10.	<b>Медицинский контроль</b>	Постоянно, в течение тренировочного года												
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАУ СШОР «Юность»  
 К.В. Дыбенко  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

### Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта Баскетбол для групп тренировочного этапа 3 года обучения (12 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	<b>76</b>	6	7	6	5	7	5	5	4	7	6	8	10
2.	Специальная физическая подготовка	<b>87</b>	8	7	8	8	8	5	7	5	7	8	8	8
3.	Техническая подготовка	<b>157</b>	14	12	14	14	13	12	11	13	13	14	14	13
4.	Тактическая подготовка	<b>76</b>	8	8	7	7	6	5	6	5	6	6	6	6
5.	Интегральная подготовка	<b>62</b>	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6.	Теоретическая подготовка	<b>19</b>	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1
7.	Психологическая подготовка	<b>31</b>	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3
8.	Восстановительные мероприятия	<b>31</b>	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4
9.	Инструкторская и судейская практика	<b>50</b>	3	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4
10.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>25</b>	-	-	-	6	-	6	6	7	-	-	-	-
11.	Зачетные требования	<b>10</b>	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-
12.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		<b>624</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>







